

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва по лыжным видам спорта

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета

Протокол от 03.09.2024 №05

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ ДО СШОР
по лыжным видам спорта

В.В. Столяров

Приказ от 03.09.2024 №81

ПОЛОЖЕНИЕ

**О ПРАВИЛАХ ПРИЁМА НА ОБУЧЕНИЕ ПО
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ
ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ЛЫЖНЫМ ВИДАМ
СПОРТА
(СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта)**

Санкт-Петербург
2024

Положение о правилах приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по лыжным видам спорта (СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта)

Общие положения

1. Настоящее Положение о правилах приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее – Положение) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по лыжным видам спорта (СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта) разработано в соответствии с Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по лыжным видам спорта (далее – СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта, Учреждение); Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 17.09.2022 №733; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 №1046; приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 №57 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 №376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

2. Настоящее Положение регламентирует правила приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта (далее – Правила).

3. Правила разработаны с целью обобщения и упорядочения процесса приёма лиц в СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта.

4. Количество мест для приёма в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки за счёт средств соответствующего бюджета определяется государственным заданием на оказание государственных услуг (выполнение работ).

5. Приём в Учреждение может осуществляться на следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ(СС));
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

6. Приём поступающих на этапы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального и, при необходимости, конкурсного отборов.

Индивидуальный (конкурсный) отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

7. В целях организации приёма и проведения индивидуального (конкурсного) отбора поступающих в Учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

8. При организации приёма поступающих директор Учреждения обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей); установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

9. Условия приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки гарантируют соблюдение права на образование и зачисление лиц из числа поступающих, наиболее способных и подготовленных к освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

10. Приём в Учреждение на этапы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с нормативами, определёнными федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и настоящим Положением.

Правила приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

1. Приём в Учреждение осуществляется в соответствии с требованиями для приёма поступающих в СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта (Таблица 1 приложения №1 к настоящему Положению) по результатам вступительных нормативов.

2. Результаты вступительных нормативов оцениваются по зачётно-бальной системе (приложение №2 к настоящему Положению).

3. Для приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки поступающий должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап (год) спортивной подготовки.

4. Приём в Учреждение на этап НП-1 осуществляется для поступающих в возрасте от 9 до 12 лет включительно.

5. Приём в Учреждение может осуществляться для лиц, проходивших спортивную подготовку в другой организации по любому из лыжных видов спорта (лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт и другие). При этом на дату приёма в Учреждение с момента отчисления из другой организации должно пройти не более одного года.

6. Для приёма поступающих на этапы НП и УТ(СС) допускается наличие действующих спортивных разрядов по любому из лыжных видов спорта (лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт и другие). Для приёма поступающих на этапы ССМ и ВСМ допускается наличие действующего спортивного разряда/звания только по избранному виду спорта.

7. Приём в Учреждение из других организаций лиц, имеющих в текущем спортивном сезоне высокие спортивные результаты по избранному виду спорта, может осуществляться без вступительных нормативов в соответствии с требованиями для приёма поступающих в СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта (Таблица 2 приложения №1 к настоящему Положению).

8. Для поступающих на этапы ССМ, ВСМ, для лиц 18 лет и старше для приёма в Учреждение необходимо получить согласование с Комитетом по физической культуре и спорту.

9. При организации сдачи вступительных нормативов в несколько потоков повторное участие поступающего в сдаче вступительных нормативов или передача нормативов с целью увеличения количества баллов за тестовые задания не допускается.

10. По результатам вступительных нормативов, поступающий или его законный представитель имеет право подать в апелляционную комиссию письменное апелляционное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения вступительных нормативов и (или) несогласия с его (их) результатами не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

11. Рассмотрение апелляции не является передачей вступительных нормативов. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только правильность оценки результатов сдачи вступительных нормативов.

12. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно только в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора

поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

13. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

14. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающего не допускается.

15. Контингент обучающихся на всех этапах (годах) спортивной подготовки может комплектоваться на основе конкурсного отбора в соответствии с результатами вступительных нормативов.

16. Конкурсный отбор проводится путём выстраивания рейтинга поступающих, получивших «зачёт» за сдачу всех вступительных нормативов, на основании суммы полученных баллов за выполнение нормативов по общей/специальной физической подготовке (далее - ОФП/СФП). Поступающие, получившие «незачёт» по результатам вступительных нормативов, к конкурсному отбору не допускаются и в Учреждение не зачисляются.

17. Определение количества лиц, подлежащих приёму в Учреждение на основе конкурсного отбора, осуществляется на основании полученного рейтинга поступающих в рамках вакантного количества мест для приёма в Учреждение.

18. В случае, если в рамках ограниченного количества мест на приём в Учреждение претендуют несколько лиц с равной суммой баллов, решение о приёме того или иного поступающего принимается приемной комиссией Учреждения путем голосования (при равном количестве голосов голос председателя приемной комиссии является решающим).

19. Список поступающих, подлежащих приёму в Учреждение по результатам индивидуального (конкурсного) отбора, размещается на официальном сайте Учреждения и на информационном стенде приемной комиссии.

20. При наличии мест, оставшихся вакантными по результатам индивидуального (конкурсного) отбора, Учреждение вправе проводить дополнительный приём, в том числе с продлением сроков приёма. Информация о сроках дополнительного приёма размещается на официальном сайте Учреждения и на информационном стенде приемной комиссии.

21. Зачисление поступающих в Учреждение на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки оформляется локальным актом Учреждения на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные Учреждением.

Таблица 1

Требования для приёма поступающих в СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта

Этап (год) спортивной подготовки для зачисления	Минимальный возраст для зачисления на этап (год) спортивной подготовки (лет)	Зачёт по результатам выполнения нормативов по ОФП/СФП	Минимальный уровень действующей спортивной квалификации (спортивный разряд, звание)	Особые условия
Лыжные гонки				
НП-1	9	ОФП	-	согласование Комитета по физической культуре и спорту (для поступающих на этапы ССМ, ВСМ, для лиц 18 лет и старше)
НП-2	10	ОФП	-	
НП-3	11	ОФП	-	
УТ(СС)-1	12	ОФП/СФП	3/2/1	
УТ(СС)-2	13	ОФП/СФП	3/2/1	
УТ(СС)-3	14	ОФП/СФП	3/2/1	
УТ(СС)-4	15	ОФП/СФП	3/2/1	
УТ(СС)-5	15	ОФП/СФП	3/2/1	
ССМ	15	ОФП/СФП	КМС	
ВСМ	17	ОФП/СФП	МС	
Биатлон				
УТ(СС)-1	12	ОФП/СФП	3/2/1	согласование Комитета по физической культуре и спорту (для поступающих на этапы ССМ, ВСМ, для лиц 18 лет и старше)
УТ(СС)-2	13	ОФП/СФП	3/2/1	
УТ(СС)-3	14	ОФП/СФП	3/2/1	
УТ(СС)-4	15	ОФП/СФП	3/2/1	
УТ(СС)-5	15	ОФП/СФП	3/2/1	
ССМ	15	ОФП/СФП	КМС	
ВСМ	17	ОФП/СФП	МС	

Требования для приёма в СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта лиц,
имеющих высокие спортивные результаты

Этап (год) спортивной подготовки для зачисления	Минимальный возраст для зачисления на этап (год) спортивной подготовки (лет)	Минимальный уровень действующей спортивной квалификации (спортивный разряд, звание)	Лучший спортивный результат в текущем спортивном сезоне по избранному виду спорта*		Особые условия
			Ранг официального соревнования	Занятое место	
Лыжные гонки					
УТ(СС)-3	14	1	ПСПб (ПСРФ)	1-20 (1-10)	согласование Комитета по физической культуре и спорту (для поступающих на этапы ССМ, ВСМ, для лиц 18 лет и старше)
УТ(СС)-4	15	1	ПСПб (ПСРФ) ВС ПР	1-20 (1-10) 1-30 1-40	
УТ(СС)-5	15	1	ПСПб (ПСРФ) ВС ПР	1-20 (1-10) 1-30 1-40	
ССМ	15	КМС	ПСПб (ПСРФ) ПФО, ВС ПР	1-20 (1-10) 1-30 1-40	
ВСМ	17	МС	ПР ЧР	1-40 1-40	
Биатлон					
УТ(СС)-3	14	1	ПСПб (ПСРФ)	1-10 (1-6)	согласование Комитета по физической культуре и спорту (для поступающих на этапы ССМ, ВСМ, для лиц 18 лет и старше)
УТ(СС)-4	15	1	ПСПб (ПСРФ) ВС ПР	1-10 (1-6) 1-20 1-30	
УТ(СС)-5	15	1	ПСПб (ПСРФ) ВС ПР	1-10 (1-6) 1-20 1-30	
ССМ	15	КМС	ПСПб (ПСРФ) ПФО, ВС ПР	1-10 (1-6) 1-20 1-30	
ВСМ	17	МС	ПР ЧР	1-30 1-30	

* При поступлении в СПб ГБУ ДО СШОР по лыжным видам спорта учитывается результат только по зимним дисциплинам избранного вида спорта в личном зачёте, подтверждённый протоколом.

Сокращения:

ПСПб (ПСРФ) – первенство Санкт-Петербурга (первенство субъекта РФ)

ПФО – первенство федерального округа

ВС – всероссийские соревнования, включённые в Единый календарный план Министерства спорта РФ

ПР – первенство России

ЧР – чемпионат России

Лыжные гонки
Группа НП-1

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на этап начальной подготовки 1 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу НП-1:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для зачисления в группу НП-1 необходимо получить зачёт по всем 4 нормативам.

Мальчики																
Нормативы по ОФП																
возраст	9-10 лет		11-12 лет		9-10 лет		11-12 лет		9-10 лет		11-12 лет		9-10 лет		11-12 лет	
№ п/п	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	11,5	1	11,0	1	140	1	150	1	30	1	35	1	6,30	1	5,50	1
2	11,4	2	10,9	2	142	2	152	2	31	2	36	2	6,20	2	5,40	2
3	11,3	3	10,8	3	144	3	154	3	32	3	37	3	6,10	3	5,30	3
4	11,2	4	10,7	4	146	4	156	4	33	4	38	4	6,00	4	5,20	4
5	11,1	5	10,6	5	148	5	158	5	34	5	39	5	5,50	5	5,10	5
6	11,0	6	10,5	6	150	6	160	6	35	6	40	6	5,40	6	5,00	6
7	10,9	7	10,4	7	152	7	162	7	36	7	41	7	5,30	7	4,50	7
8	10,8	8	10,3	8	154	8	164	8	37	8	42	8	5,20	8	4,40	8
9	10,7	9	10,2	9	156	9	166	9	38	9	43	9	5,10	9	4,30	9
10	10,6	10	10,1	10	158	10	168	10	39	10	44	10	5,00	10	4,20	10
Девочки																
Нормативы по ОФП																
возраст	9-10 лет		11-12 лет		9-10 лет		11-12 лет		9-10 лет		11-12 лет		9-10 лет		11-12 лет	
№ п/п	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	12,0	1	11,6	1	130	1	140	1	25	1	30	1	7,00	1	6,20	1
2	11,9	2	11,5	2	132	2	142	2	26	2	31	2	6,50	2	6,10	2
3	11,8	3	11,4	3	134	3	144	3	27	3	32	3	6,40	3	6,00	3
4	11,7	4	11,3	4	136	4	146	4	28	4	33	4	6,30	4	5,50	4
5	11,6	5	11,2	5	138	5	148	5	29	5	34	5	6,20	5	5,40	5
6	11,5	6	11,1	6	140	6	150	6	30	6	35	6	6,10	6	5,30	6
7	11,4	7	11,0	7	142	7	152	7	31	7	36	7	6,00	7	5,20	7
8	11,3	8	10,9	8	144	8	154	8	32	8	37	8	5,50	8	5,10	8
9	11,2	9	10,8	9	146	9	156	9	33	9	38	9	5,40	9	5,00	9
10	11,1	10	10,7	10	148	10	158	10	34	10	39	10	5,30	10	4,50	10

**Лыжные гонки
Группа НП-2**

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на этап начальной подготовки 2 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу НП-2:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для зачисления в группу НП-2 необходимо получить зачёт по всем 4 нормативам.

Мальчики								
Нормативы по ОФП								
№ п/п	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	11,0	1	150	1	35	1	5,50	1
2	10,9	2	152	2	36	2	5,40	2
3	10,8	3	154	3	37	3	5,30	3
4	10,7	4	156	4	38	4	5,20	4
5	10,6	5	158	5	39	5	5,10	5
6	10,5	6	160	6	40	6	5,00	6
7	10,4	7	162	7	41	7	4,50	7
8	10,3	8	164	8	42	8	4,40	8
9	10,2	9	166	9	43	9	4,30	9
10	10,1	10	168	10	44	10	4,20	10
Девочки								
Нормативы по ОФП								
№ п/п	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	11,6	1	140	1	30	1	6,20	1
2	11,5	2	142	2	31	2	6,10	2
3	11,4	3	144	3	32	3	6,00	3
4	11,3	4	146	4	33	4	5,50	4
5	11,2	5	148	5	34	5	5,40	5
6	11,1	6	150	6	35	6	5,30	6
7	11,0	7	152	7	36	7	5,20	7
8	10,9	8	154	8	37	8	5,10	8
9	10,8	9	156	9	38	9	5,00	9
10	10,7	10	158	10	39	10	4,50	10

**Лыжные гонки
Группа НП-3**

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на этап начальной подготовки 3 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу НП-3:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для зачисления в группу НП-3 необходимо получить зачёт по всем 4 нормативам.

Мальчики								
Нормативы по ОФП								
№ п/п	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	10,8	1	154	1	37	1	5,30	1
2	10,7	2	156	2	38	2	5,20	2
3	10,6	3	158	3	39	3	5,10	3
4	10,5	4	160	4	40	4	5,00	4
5	10,4	5	162	5	41	5	4,50	5
6	10,3	6	164	6	42	6	4,40	6
7	10,2	7	166	7	43	7	4,30	7
8	10,1	8	168	8	44	8	4,20	8
9	10,0	9	170	9	45	9	4,10	9
10	9,9	10	172	10	46	10	4,00	10
Девочки								
Нормативы по ОФП								
№ п/п	Бег 60 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	11,4	1	144	1	32	1	6,00	1
2	11,3	2	146	2	33	2	5,50	2
3	11,2	3	148	3	34	3	5,40	3
4	11,1	4	150	4	35	4	5,30	4
5	11,0	5	152	5	36	5	5,20	5
6	10,9	6	154	6	37	6	5,10	6
7	10,8	7	156	7	38	7	5,00	7
8	10,7	8	158	8	39	8	4,50	8
9	10,6	9	160	9	40	9	4,40	9
10	10,5	10	162	10	41	10	4,30	10

Лыжные гонки
Группа УТ (СС)-1

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу УТ (СС)-1:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для зачисления в группу УТ (СС)-1 необходимо получить зачёт по всем 5 нормативам.

Юноши										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	16,0	1	170	1	4,00	1	14,20	1	13,00	1
2	15,9	2	171	2	3,58	2	14,10	2	12,50	2
3	15,8	3	172	3	3,56	3	14,00	3	12,40	3
4	15,7	4	173	4	3,54	4	13,50	4	12,30	4
5	15,6	5	174	5	3,52	5	13,40	5	12,20	5
6	15,5	6	175	6	3,50	6	13,30	6	12,10	6
7	15,4	7	176	7	3,48	7	13,20	7	12,00	7
8	15,3	8	177	8	3,46	8	13,10	8	11,50	8
9	15,2	9	178	9	3,44	9	13,00	9	11,40	9
10	15,1	10	179	10	3,42	10	12,50	10	11,30	10

Девушки										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	16,8	1	155	1	4,15	1	15,20	1	14,30	1
2	16,7	2	156	2	4,13	2	15,10	2	14,20	2
3	16,6	3	157	3	4,11	3	15,00	3	14,10	3
4	16,5	4	158	4	4,09	4	14,50	4	14,00	4
5	16,4	5	159	5	4,07	5	14,40	5	13,50	5
6	16,3	6	160	6	4,05	6	14,30	6	13,40	6
7	16,2	7	161	7	4,03	7	14,20	7	13,30	7
8	16,1	8	162	8	4,01	8	14,10	8	13,20	8
9	16,0	9	163	9	3,59	9	14,00	9	13,10	9
10	15,9	10	164	10	3,57	10	13,50	10	13,00	10

Лыжные гонки
Группа УТ (СС)-2

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу УТ (СС)-2:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачет).
5. Для зачисления в группу УТ (СС)-2 необходимо получить зачёт по всем 5 нормативам.

Юноши										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	15,8	1	172	1	3,56	1	13,40	1	12,20	1
2	15,7	2	173	2	3,54	2	13,30	2	12,10	2
3	15,6	3	174	3	3,52	3	13,20	3	12,00	3
4	15,5	4	175	4	3,50	4	13,10	4	11,50	4
5	15,4	5	176	5	3,48	5	13,00	5	11,40	5
6	15,3	6	177	6	3,46	6	12,50	6	11,30	6
7	15,2	7	178	7	3,44	7	12,40	7	11,20	7
8	15,1	8	179	8	3,42	8	12,30	8	11,10	8
9	15,0	9	180	9	3,40	9	12,20	9	11,00	9
10	14,9	10	181	10	3,38	10	12,10	10	10,50	10
Девушки										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	16,6	1	157	1	4,11	1	14,40	1	13,50	1
2	16,5	2	158	2	4,09	2	14,30	2	13,40	2
3	16,4	3	159	3	4,07	3	14,20	3	13,30	3
4	16,3	4	160	4	4,05	4	14,10	4	13,20	4
5	16,2	5	161	5	4,03	5	14,00	5	13,10	5
6	16,1	6	162	6	4,01	6	13,50	6	13,00	6
7	16,0	7	163	7	3,59	7	13,40	7	12,50	7
8	15,9	8	164	8	3,57	8	13,30	8	12,40	8
9	15,8	9	165	9	3,55	9	13,20	9	12,30	9
10	15,7	10	166	10	3,53	10	13,10	10	12,20	10

Лыжные гонки
Группа УТ (СС)-3

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу УТ (СС)-3:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для зачисления в группу УТ (СС)-3 необходимо получить зачёт по всем 5 нормативам.

Юноши										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	15,6	1	174	1	3,52	1	13,00	1	11,40	1
2	15,5	2	175	2	3,50	2	12,50	2	11,30	2
3	15,4	3	176	3	3,48	3	12,40	3	11,20	3
4	15,3	4	177	4	3,46	4	12,30	4	11,10	4
5	15,2	5	178	5	3,44	5	12,20	5	11,00	5
6	15,1	6	179	6	3,42	6	12,10	6	10,50	6
7	15,0	7	180	7	3,40	7	12,00	7	10,40	7
8	14,9	8	181	8	3,38	8	11,50	8	10,30	8
9	14,8	9	182	9	3,36	9	11,40	9	10,20	9
10	14,7	10	183	10	3,34	10	11,30	10	10,10	10
Девушки										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	16,4	1	159	1	4,07	1	14,00	1	13,10	1
2	16,3	2	160	2	4,05	2	13,50	2	13,00	2
3	16,2	3	161	3	4,03	3	13,40	3	12,50	3
4	16,1	4	162	4	4,01	4	13,30	4	12,40	4
5	16,0	5	163	5	3,59	5	13,20	5	12,30	5
6	15,9	6	164	6	3,57	6	13,10	6	12,20	6
7	15,8	7	165	7	3,55	7	13,00	7	12,10	7
8	15,7	8	166	8	3,53	8	12,50	8	12,00	8
9	15,6	9	167	9	3,51	9	12,40	9	11,50	9
10	15,5	10	168	10	3,49	10	12,30	10	11,40	10

Лыжные гонки
Группа УТ (СС)-4

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу УТ (СС)-4:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для зачисления в группу УТ (СС)-4 необходимо получить зачёт по всем 5 нормативам.

Юноши										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка слачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка слачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка слачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, сек)	Оценка слачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка слачи норматива в баллах
1	15,4	1	176	1	3,48	1	17,30	1	17,10	1
2	15,3	2	177	2	3,46	2	17,20	2	17,00	2
3	15,2	3	178	3	3,44	3	17,10	3	16,50	3
4	15,1	4	179	4	3,42	4	17,00	4	16,40	4
5	15,0	5	180	5	3,40	5	16,50	5	16,30	5
6	14,9	6	181	6	3,38	6	16,40	6	16,20	6
7	14,8	7	182	7	3,36	7	16,30	7	16,10	7
8	14,7	8	183	8	3,34	8	16,20	8	16,00	8
9	14,6	9	184	9	3,32	9	16,10	9	15,50	9
10	14,5	10	185	10	3,30	10	16,00	10	15,40	10
Девушки										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка слачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка слачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка слачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка слачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка слачи норматива в баллах
1	16,2	1	161	1	4,03	1	13,20	1	12,30	1
2	16,1	2	162	2	4,01	2	13,10	2	12,20	2
3	16,0	3	163	3	3,59	3	13,00	3	12,10	3
4	15,9	4	164	4	3,57	4	12,50	4	12,00	4
5	15,8	5	165	5	3,55	5	12,40	5	11,50	5
6	15,7	6	166	6	3,53	6	12,30	6	11,40	6
7	15,6	7	167	7	3,51	7	12,20	7	11,30	7
8	15,5	8	168	8	3,49	8	12,10	8	11,20	8
9	15,4	9	169	9	3,47	9	12,00	9	11,10	9
10	15,3	10	170	10	3,45	10	11,50	10	11,00	10

Лыжные гонки
Группа УТ (СС)-5

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года по виду спорта "Лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу УТ (СС)-5:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для зачисления в группу УТ (СС)-5 необходимо получить зачёт по всем 5 нормативам.

Юноши										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	15,2	1	178	1	3,44	1	16,50	1	16,30	1
2	15,1	2	179	2	3,42	2	16,40	2	16,20	2
3	15,0	3	180	3	3,40	3	16,30	3	16,10	3
4	14,9	4	181	4	3,38	4	16,20	4	16,00	4
5	14,8	5	182	5	3,36	5	16,10	5	15,50	5
6	14,7	6	183	6	3,34	6	16,00	6	15,40	6
7	14,6	7	184	7	3,32	7	15,50	7	15,30	7
8	14,5	8	185	8	3,30	8	15,40	8	15,20	8
9	14,4	9	186	9	3,28	9	15,30	9	15,10	9
10	14,3	10	187	10	3,26	10	15,20	10	15,00	10
Девушки										
Нормативы по ОФП и СФП										
№ п/п	Бег 100 м (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	16,0	1	163	1	3,59	1	12,40	1	11,50	1
2	15,9	2	164	2	3,57	2	12,30	2	11,40	2
3	15,8	3	165	3	3,55	3	12,20	3	11,30	3
4	15,7	4	166	4	3,53	4	12,10	4	11,20	4
5	15,6	5	167	5	3,51	5	12,00	5	11,10	5
6	15,5	6	168	6	3,49	6	11,50	6	11,00	6
7	15,4	7	169	7	3,47	7	11,40	7	10,50	7
8	15,3	8	170	8	3,45	8	11,30	8	10,40	8
9	15,2	9	171	9	3,43	9	11,20	9	10,30	9
10	15,1	10	172	10	3,41	10	11,10	10	10,20	10

Лыжные гонки
Группа ССМ

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу ССМ:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для зачисления в группу ССМ необходимо получить зачёт по всем 3 нормативам.

Юноши						
Нормативы по ОФП						
№ п/п	Бег 3000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,40	1	31,00	1	28,30	1
2	9,38	2	30,50	2	28,20	2
3	9,36	3	30,40	3	28,10	3
4	9,34	4	30,30	4	28,00	4
5	9,32	5	30,20	5	27,50	5
6	9,30	6	30,10	6	27,40	6
7	9,28	7	30,00	7	27,30	7
8	9,26	8	29,50	8	27,20	8
9	9,24	9	29,40	9	27,10	9
10	9,22	10	29,30	10	27,00	10
Девушки						
Нормативы по ОФП						
№ п/п	Бег 2000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	8,35	1	17,40	1	17,00	1
2	8,33	2	17,30	2	16,50	2
3	8,31	3	17,20	3	16,40	3
4	8,29	4	17,10	4	16,30	4
5	8,27	5	17,00	5	16,20	5
6	8,25	6	16,50	6	16,10	6
7	8,23	7	16,40	7	16,00	7
8	8,21	8	16,30	8	15,50	8
9	8,19	9	16,20	9	15,40	9
10	8,17	10	16,10	10	15,30	10

Лыжные гонки
Группа ВСМ

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "лыжные гонки"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу ВСМ:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для зачисления в группу ВСМ необходимо получить зачёт по всем 3 нормативам.

Юноши						
Нормативы по ОФП						
№ п/п	Бег 3000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,20	1	30,30	1	28,00	1
2	9,18	2	30,20	2	27,50	2
3	9,16	3	30,10	3	27,40	3
4	9,14	4	30,00	4	27,30	4
5	9,12	5	29,50	5	27,20	5
6	9,10	6	29,40	6	27,10	6
7	9,08	7	29,30	7	27,00	7
8	9,06	8	29,20	8	26,50	8
9	9,04	9	29,10	9	26,40	9
10	9,02	10	29,00	10	26,30	10
Девушки						
Нормативы по ОФП						
№ п/п	Бег 2000 м (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	8,15	1	17,20	1	16,40	1
2	8,13	2	17,10	2	16,30	2
3	8,11	3	17,00	3	16,20	3
4	8,09	4	16,50	4	16,10	4
5	8,07	5	16,40	5	16,00	5
6	8,05	6	16,30	6	15,50	6
7	8,03	7	16,20	7	15,40	7
8	8,01	8	16,10	8	15,30	8
9	7,59	9	16,00	9	15,20	9
10	7,57	10	15,50	10	15,10	10

Биатлон
Группа УТ (СС)-1

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года по виду спорта "биатлон"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу УТ (СС)-1:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для зачисления в группу УТ(СС)-1 необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек). И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,0	1	170	1	15,3	1	7	1	25	1	4,00	1	22,00	1
2	8,9	2	172	2	15,2	2	8	2	26	2	3,58	2	21,50	2
3	8,8	3	174	3	15,1	3	9	3	27	3	3,56	3	21,40	3
4	8,7	4	176	4	15,0	4	10	4	28	4	3,54	4	21,30	4
5	8,6	5	178	5	14,9	5	11	5	29	5	3,52	5	21,20	5
6	8,5	6	180	6	14,8	6	12	6	30	6	3,50	6	21,10	6
7	8,4	7	182	7	14,7	7	13	7	31	7	3,48	7	21,00	7
8	8,3	8	184	8	14,6	8	14	8	32	8	3,46	8	20,50	8
9	8,2	9	186	9	14,5	9	15	9	33	9	3,44	9	20,40	9
10	8,1	10	188	10	14,4	10	16	10	34	10	3,42	10	20,30	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек). И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,6	1	160	1	16,7	1	4	1	30	1	4,20	1	25,00	1
2	9,5	2	162	2	16,6	2	5	2	31	2	4,18	2	24,50	2
3	9,4	3	164	3	16,5	3	6	3	32	3	4,16	3	24,40	3
4	9,3	4	166	4	16,4	4	7	4	33	4	4,14	4	24,30	4
5	9,2	5	168	5	16,3	5	8	5	34	5	4,12	5	24,20	5
6	9,1	6	170	6	16,2	6	9	6	35	6	4,10	6	24,10	6
7	9,0	7	172	7	16,1	7	10	7	36	7	4,08	7	24,00	7
8	8,9	8	174	8	16,0	8	11	8	37	8	4,06	8	23,50	8
9	8,8	9	176	9	15,9	9	12	9	38	9	4,04	9	23,40	9
10	8,7	10	178	10	15,8	10	13	10	39	10	4,02	10	23,30	10

Биатлон
Группа УТ (СС)-2

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года по виду спорта "биатлон"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу УТ (СС)-2:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для зачисления в группу УТ(СС)-2 необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек). И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	8,9	1	174	1	15,1	1	8	1	30	1	3,56	1	20,50	1
2	8,8	2	176	2	15,0	2	9	2	31	2	3,54	2	20,40	2
3	8,7	3	178	3	14,9	3	10	3	32	3	3,52	3	20,30	3
4	8,6	4	180	4	14,8	4	11	4	33	4	3,50	4	20,20	4
5	8,5	5	182	5	14,7	5	12	5	34	5	3,48	5	20,10	5
6	8,4	6	184	6	14,6	6	13	6	35	6	3,46	6	20,00	6
7	8,3	7	186	7	14,5	7	14	7	36	7	3,44	7	19,50	7
8	8,2	8	188	8	14,4	8	15	8	37	8	3,42	8	19,40	8
9	8,1	9	190	9	14,3	9	16	9	38	9	3,40	9	19,30	9
10	8,0	10	192	10	14,2	10	17	10	39	10	3,38	10	19,20	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,5	1	164	1	16,5	1	5	1	30	1	4,16	1	23,50	1
2	9,4	2	166	2	16,4	2	6	2	31	2	4,14	2	23,40	2
3	9,3	3	168	3	16,3	3	7	3	32	3	4,12	3	23,30	3
4	9,2	4	170	4	16,2	4	8	4	33	4	4,10	4	23,20	4
5	9,1	5	172	5	16,1	5	9	5	34	5	4,08	5	23,10	5
6	9,0	6	174	6	16,0	6	10	6	35	6	4,06	6	23,00	6
7	8,9	7	176	7	15,9	7	11	7	36	7	4,04	7	22,50	7
8	8,8	8	178	8	15,8	8	12	8	37	8	4,02	8	22,40	8
9	8,7	9	180	9	15,7	9	13	9	38	9	4,00	9	22,30	9
10	8,6	10	182	10	15,6	10	14	10	39	10	3,58	10	22,20	10

Биатлон
Группа УТ (СС)-3

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года по виду спорта "биатлон"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу УТ (СС)-3:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для зачисления в группу УТ(СС)-3 необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек). И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	8,8	1	178	1	14,9	1	9	1	30	1	3,52	1	19,40	1
2	8,7	2	180	2	14,8	2	10	2	31	2	3,50	2	19,30	2
3	8,6	3	182	3	14,7	3	11	3	32	3	3,48	3	19,20	3
4	8,5	4	184	4	14,6	4	12	4	33	4	3,46	4	19,10	4
5	8,4	5	186	5	14,5	5	13	5	34	5	3,44	5	19,00	5
6	8,3	6	188	6	14,4	6	14	6	35	6	3,42	6	18,50	6
7	8,2	7	190	7	14,3	7	15	7	36	7	3,40	7	18,40	7
8	8,1	8	192	8	14,2	8	16	8	37	8	3,38	8	18,30	8
9	8,0	9	194	9	14,1	9	17	9	38	9	3,36	9	18,20	9
10	7,9	10	196	10	14,0	10	18	10	39	10	3,34	10	18,10	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек). И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,4	1	168	1	16,3	1	5	1	30	1	4,12	1	22,40	1
2	9,3	2	170	2	16,2	2	6	2	31	2	4,10	2	22,30	2
3	9,2	3	172	3	16,1	3	7	3	32	3	4,08	3	22,20	3
4	9,1	4	174	4	16,0	4	8	4	33	4	4,06	4	22,10	4
5	9,0	5	176	5	15,9	5	9	5	34	5	4,04	5	22,00	5
6	8,9	6	178	6	15,8	6	10	6	35	6	4,02	6	21,50	6
7	8,8	7	180	7	15,7	7	11	7	36	7	4,00	7	21,40	7
8	8,7	8	182	8	15,6	8	12	8	37	8	3,58	8	21,30	8
9	8,6	9	184	9	15,5	9	13	9	38	9	3,56	9	21,20	9
10	8,5	10	186	10	15,4	10	14	10	39	10	3,54	10	21,10	10

Биатлон
Группа УТ (СС)-4

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года по виду спорта "биатлон"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу УТ (СС)-4:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для зачисления в группу УТ(СС)-4 необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек). И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	8,7	1	182	1	14,7	1	10	1	30	1	3,48	1	18,30	1
2	8,6	2	184	2	14,6	2	11	2	31	2	3,46	2	18,20	2
3	8,5	3	186	3	14,5	3	12	3	32	3	3,44	3	18,10	3
4	8,4	4	188	4	14,4	4	13	4	33	4	3,42	4	18,00	4
5	8,3	5	190	5	14,3	5	14	5	34	5	3,40	5	17,50	5
6	8,2	6	192	6	14,2	6	15	6	35	6	3,38	6	17,40	6
7	8,1	7	194	7	14,1	7	16	7	36	7	3,36	7	17,30	7
8	8,0	8	196	8	14,0	8	17	8	37	8	3,34	8	17,20	8
9	7,9	9	198	9	13,9	9	18	9	38	9	3,32	9	17,10	9
10	7,8	10	200	10	13,8	10	19	10	39	10	3,30	10	17,00	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек). И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,3	1	172	1	16,1	1	5	1	30	1	4,08	1	21,30	1
2	9,2	2	174	2	16,0	2	6	2	31	2	4,06	2	21,20	2
3	9,1	3	176	3	15,9	3	7	3	32	3	4,04	3	21,10	3
4	9,0	4	178	4	15,8	4	8	4	33	4	4,02	4	21,00	4
5	8,9	5	180	5	15,7	5	9	5	34	5	4,00	5	20,50	5
6	8,8	6	182	6	15,6	6	10	6	35	6	3,98	6	20,40	6
7	8,7	7	184	7	15,5	7	11	7	36	7	3,96	7	20,30	7
8	8,6	8	186	8	15,4	8	12	8	37	8	3,94	8	20,20	8
9	8,5	9	188	9	15,3	9	13	9	38	9	3,92	9	20,10	9
10	8,4	10	190	10	15,2	10	14	10	39	10	3,90	10	20,00	10

Биатлон
Группа УТ (СС)-5

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года по виду спорта "биатлон"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу УТ (СС)-5:

1. Результат выполнения норматива оценивается от 1 до 10 баллов.
2. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
4. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
5. Для зачисления в группу УТ(СС)-5 необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	8,6	1	186	1	14,5	1	11	1	30	1	3,44	1	17,20	1
2	8,5	2	188	2	14,4	2	12	2	31	2	3,42	2	17,10	2
3	8,4	3	190	3	14,3	3	13	3	32	3	3,40	3	17,00	3
4	8,3	4	192	4	14,2	4	14	4	33	4	3,38	4	16,50	4
5	8,2	5	194	5	14,1	5	15	5	34	5	3,36	5	16,40	5
6	8,1	6	196	6	14,0	6	16	6	35	6	3,34	6	16,30	6
7	8,0	7	198	7	13,9	7	17	7	36	7	3,32	7	16,20	7
8	7,9	8	200	8	13,8	8	18	8	37	8	3,30	8	16,10	8
9	7,8	9	202	9	13,7	9	19	9	38	9	3,28	9	16,00	9
10	7,7	10	204	10	13,6	10	20	10	39	10	3,26	10	15,50	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 60 м с высокого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек): И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъём туловища до касания бедер с возвратом в И.П. (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 1000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	9,2	1	176	1	15,9	1	5	1	30	1	4,04	1	20,20	1
2	9,1	2	178	2	15,8	2	6	2	31	2	4,02	2	20,10	2
3	9,0	3	180	3	15,7	3	7	3	32	3	4,00	3	20,00	3
4	8,9	4	182	4	15,6	4	8	4	33	4	3,58	4	19,50	4
5	8,8	5	184	5	15,5	5	9	5	34	5	3,56	5	19,40	5
6	8,7	6	186	6	15,4	6	10	6	35	6	3,54	6	19,30	6
7	8,6	7	188	7	15,3	7	11	7	36	7	3,52	7	19,20	7
8	8,5	8	190	8	15,2	8	12	8	37	8	3,50	8	19,10	8
9	8,4	9	192	9	15,1	9	13	9	38	9	3,48	9	19,00	9
10	8,3	10	194	10	15,0	10	14	10	39	10	3,46	10	18,50	10

Биатлон
Группа ССМ

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "биатлон"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу ССМ:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для зачисления в группу ССМ необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 3000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подъём ног на брусьях: И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъём выпрямленных ног в положение "угол" (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	13,4	1	11,00	1	14	1	30	1	25	1	230	1	31,10	1
2	13,3	2	10,50	2	15	2	31	2	26	2	232	2	31,00	2
3	13,2	3	10,40	3	16	3	32	3	27	3	234	3	30,50	3
4	13,1	4	10,30	4	17	4	33	4	28	4	236	4	30,40	4
5	13,0	5	10,20	5	18	5	34	5	29	5	238	5	30,30	5
6	12,9	6	10,10	6	19	6	35	6	30	6	240	6	30,20	6
7	12,8	7	10,00	7	20	7	36	7	31	7	242	7	30,10	7
8	12,7	8	9,50	8	21	8	37	8	32	8	244	8	30,00	8
9	12,6	9	9,40	9	22	9	38	9	33	9	246	9	29,50	9
10	12,5	10	9,30	10	23	10	39	10	34	10	248	10	29,40	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 2000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подъём ног на брусьях: И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъём выпрямленных ног в положение "угол" (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	15,7	1	8,35	1	6	1	20	1	15	1	190	1	17,10	1
2	15,6	2	8,30	2	7	2	21	2	16	2	192	2	17,00	2
3	15,5	3	8,25	3	8	3	22	3	17	3	194	3	16,50	3
4	15,4	4	8,20	4	9	4	23	4	18	4	196	4	16,40	4
5	15,3	5	8,15	5	10	5	24	5	19	5	198	5	16,30	5
6	15,2	6	8,10	6	11	6	25	6	20	6	200	6	16,20	6
7	15,1	7	8,05	7	12	7	26	7	21	7	202	7	16,10	7
8	15,0	8	8,00	8	13	8	27	8	22	8	204	8	16,00	8
9	14,9	9	7,55	9	14	9	28	9	23	9	206	9	15,50	9
10	14,8	10	7,50	10	15	10	29	10	24	10	208	10	15,40	10

Биатлон
Группа ВСМ

Оценка результатов выполнения нормативов по ОФП/СФП для зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "биатлон"

Правила оценивания результатов для зачисления в группу ВСМ:

1. Результат выполнения норматива, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 1 балл.
2. Результат выполнения норматива, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.
3. Увеличение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
4. Максимальное количество баллов, полученное за норматив, не может превышать 10.
5. Результат выполнения норматива менее 1 балла, не засчитывается (незачёт).
6. Для зачисления в группу ВСМ необходимо получить зачёт по всем 7 нормативам.

Юноши														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 3000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подъём ног на брусьях: И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъём выпрямленных ног в положение "угол" (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	12,7	1	9,55	1	20	1	40	1	28	1	240	1	31,10	1
2	12,6	2	9,40	2	21	2	41	2	29	2	242	2	31,00	2
3	12,5	3	9,30	3	22	3	42	3	30	3	244	3	30,50	3
4	12,4	4	9,20	4	23	4	43	4	31	4	246	4	30,40	4
5	12,3	5	9,10	5	24	5	44	5	32	5	248	5	30,30	5
6	12,2	6	9,00	6	25	6	45	6	33	6	250	6	30,20	6
7	12,1	7	8,50	7	26	7	46	7	34	7	252	7	30,10	7
8	12,0	8	8,40	8	27	8	47	8	35	8	254	8	30,00	8
9	11,9	9	8,30	9	28	9	48	9	36	9	256	9	29,50	9
10	11,8	10	8,20	10	29	10	49	10	37	10	258	10	29,40	10
Девушки														
Тесты ОФП и СФП														
№ п/п	Бег 100 м с низкого старта (сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег 2000 м по пересечённой местности (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Подъём ног на брусьях: И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъём выпрямленных ног в положение "угол" (количество раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги (см)	Оценка сдачи норматива в баллах	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км (мин, сек)	Оценка сдачи норматива в баллах
1	15,0	1	8,15	1	7	1	30	1	20	1	200	1	17,10	1
2	14,9	2	8,00	2	8	2	31	2	21	2	202	2	17,00	2
3	14,8	3	7,50	3	9	3	32	3	22	3	204	3	16,50	3
4	14,7	4	7,40	4	10	4	33	4	23	4	206	4	16,40	4
5	14,6	5	7,30	5	11	5	34	5	24	5	208	5	16,30	5
6	14,5	6	7,20	6	12	6	35	6	25	6	210	6	16,20	6
7	14,4	7	7,10	7	13	7	36	7	26	7	212	7	16,10	7
8	14,3	8	7,00	8	14	8	37	8	27	8	214	8	16,00	8
9	14,2	9	6,50	9	15	9	38	9	28	9	216	9	15,50	9
10	14,1	10	6,40	10	16	10	39	10	29	10	218	10	15,40	10